

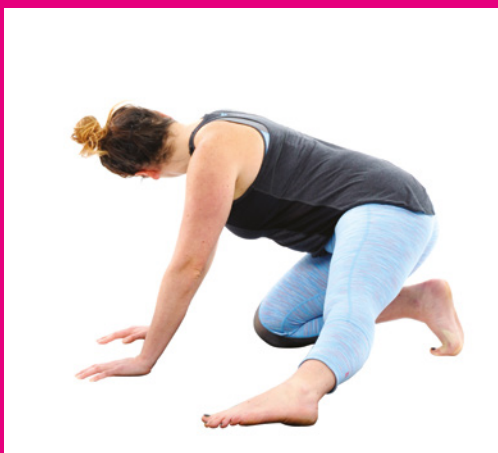
Suzanne Wylde

DAS NEUE FASZIEN STRETCHING

Die Moving-Stretch®-Methode, um Verspannungen zu lösen,
beweglich zu bleiben und die Körperhaltung zu verbessern

riva

© des Titels »Das neue Faszien-Stretching« (ISBN 978-3-7423-0258-8)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>



Vorwort

Tag für Tag sehe ich Menschen mit schlechter Haltung: gebeugt, zur Seite geneigt, schwerfällig, verspannt oder voller Schmerzen. Dabei könnten sie kraftvoll, aufrecht, selbstsicher und ohne Bewegungseinschränkungen durchs Leben gehen, wenn ihr Körper nur die dafür nötigen Voraussetzungen hätte. Manchmal macht mich das traurig, denn in den allermeisten Fällen sind die Anlagen für einen starken Körper und eine aufrechte Haltung vorhanden. Viele Menschen wissen nur nicht, was zu tun ist, um sich von den Einschränkungen zu befreien, die durch ihren Lebenswandel und die Gewohnheiten entstanden sind. Selbst bei aktiven Menschen können solche Einschränkungen Haltung, Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit beeinflussen. Mit der Zeit kommt es dann sogar zu Verletzungen, die zu noch schlechterer Haltung und – meiner Meinung nach – früher Alterung führen.

Wenn nun aber so viele Menschen diese Last, die sie mit sich herumtragen, eigentlich abschütteln könnten, warum bemühen sie sich nicht darum? Ja, eine Last: Genau das sind verhärtete Faszien, die Sie einschränken und aus der Form bringen. Ich bin nicht so naiv zu glauben, dass jeder Mensch mit schlechter Haltung und Schmerzen zu diesem Buch greifen und anfangen wird, sich zu dehnen. Aber wenn nur einige diesen Plan verfolgen und dadurch in ein besseres Leben starten – mit mehr Bewegung, mehr Flexibilität, besserer sportlicher Leistungsfähigkeit und vielleicht sogar mit mehr Spaß an körperlicher Bewegung –, dann bin ich schon glücklich.

Meine Arbeit bestand bisher darin, Menschen zu helfen, sich nach und nach besser zu fühlen. Die sichtbaren Erfolge haben nicht nur meine Klienten, sondern auch mich gefreut. Aber dies waren einzelne Klienten oder kleinere Gruppen, die ich betreute. Nun hoffe ich, mit den Techniken, die ich hier beschreibe, deutlich mehr Menschen zu einem besseren Körpergefühl zu verhelfen.

Stretching wird nicht nur Sie verändern: Dass Sie körperlich freier und offener erscheinen, wird die Menschen in Ihrer Umgebung inspirieren und dazu ermutigen, ebenfalls an sich zu arbeiten. Wenn es Ihnen also schwerfällt, sich zu motivieren, Ihren Körper für sich selbst zu verbessern, dann denken Sie an Ihren Partner oder Ihre Partnerin, an Ihre Kinder und Eltern, die Freunde und Kollegen. Stellen Sie sich vor, wie Sie alle ein bisschen gesünder und stärker werden. Möchten Sie nicht auch, dass Ihre Freunde und Ihre Familie so aktiv, stark und gesund wie möglich sind?

Wenn man seine Fähigkeiten und Erfahrungen im Fitnessbereich erweitert, begegnet man verschiedensten Lehrern, Autoren, Vortragenden und Trainern mit ihren ganz unterschiedlichen Methoden, mehr Fitness, Kraft, Funktionalität und Bewegungsfreiheit zu erhalten. Ich hoffe, dass mein Ansatz Ihnen hilft, mithilfe von Stretching gegen Widerstand Ihren Körper und Ihr Leben zu verbessern. An alle, die glücklicher, freier, stärker, aufrechter und beweglicher sein möchten: Für sie habe ich dieses Buch geschrieben.

Suzanne Wylde

Einleitung

Vermutlich ahnen Sie noch gar nicht, wie sehr Sie von Stretching gegen Widerstand profitieren werden. Ich weiß es aber! Ich habe selbst erlebt, wie meine Klienten in relativ kurzer Zeit größer, schneller, anmutiger, kräftiger und gelenkiger wurden. Und ich habe in ihre überraschten und glücklichen Gesichter geblickt.

Ich freue mich, dass ich Ihnen alle Informationen liefern kann, die Sie brauchen, um sich und Ihren Körper zu verbessern. Leider kann ich nicht mehr als 20 Klienten in Einzelsitzungen und eine kleine Gruppe von weiteren fünf Menschen pro Woche unterrichten. Ich liebe meine Arbeit, aber mit 25 Klienten pro Woche werde ich die Weltgesundheits nicht gerade revolutionieren. Doch wenn ich Sie mit allen notwendigen Informationen versorge, können Sie bei sich zu Hause große Veränderungen bewirken: in Ihrer eigenen Geschwindigkeit und zum Preis eines Buches.

Wahrscheinlich haben Sie nach diesem Buch gegriffen (oder es elektronisch geöffnet), weil Sie etwas verändern möchten. Vielleicht sind es Verspannungen an Ihrer Beintrückseite, oder Sie haben Schmerzen; vielleicht wollen Sie beweglicher werden. Dann lassen Sie uns einfach loslegen. Zuvor wollen wir kurz klären, was es mit dem Dehnen der Faszien gegen einen Widerstand auf sich hat und wie Sie am besten anfangen.

Was ist Stretching gegen Widerstand?

Diese besondere Form des Stretchings arbeitet mit zwei Schlüsselementen: Widerstand und Bewegung. Der Widerstand entsteht, indem Sie

Ihre Muskeln anspannen. Diese Spannung halten Sie, während Sie Arme, Beine, den Oberkörper oder alles zusammen beim Stretching bewegen. Sie spannen die Muskeln an, um die Faszien zu aktivieren, und Sie bewegen sich, um die Faszien zu reorganisieren und zu dehnen. Bob Cooley hat diese Methode ursprünglich entwickelt, und von ihm habe ich sie in Boston gelernt. Sie bringt die besseren Ergebnisse sowohl für die Kraft als auch für die Flexibilität. Anders als andere Stretching-Methoden ist sie sogar in der Lage, Ihren Körper wieder in Form zu bringen, sofern das nötig sein sollte.

Was die Methode nicht beinhaltet

Widerstand bedeutet in diesem Fall nicht, dass wir irgendeine Arten von Widerstandsbändern verwenden, wie man sie vom Krafttraining her kennt. Stretching gegen Widerstand ist auch kein Krafttraining, selbst wenn es kräftigend wirkt. Es ähnelt nicht Pilates, selbst wenn die Körpermitte bei vielen Übungen quasi als Nebeneffekt gestärkt wird. Und anders als im Yoga, bei dem man sich bis zur Grenze der eigenen Beweglichkeit bewegt und dann eine statische Haltung einnimmt, geht es bei meiner Stretching-Methode darum, sich gegen den Widerstand der eigenen Muskelkraft zu bewegen. Zentrales Kernelement ist es, Bewegungen auszuführen, und nicht, eine Position zu halten. Das Stretching folgt nicht einer festgelegten Form: Sie können fertigen Trainingsplänen folgen, Ihre eigenen zusammenstellen oder nur ein paar der Bewegungsabfolgen absolvieren. Würde man verschiedene Kurse zum Thema Stretching belegen, fände man rasch heraus, dass keiner dem anderen gleicht. Viele Stretching-Formen nehmen einzelne Muskeln in den Fokus und ori-

entieren sich an der Grenze des Bewegungsausmaßes. Stretching gegen Widerstand macht genau dies nicht.

Was ist Moving Stretch®?

Es gibt verschiedene Arten von Stretching gegen Widerstand. Die Übungen, Techniken und Trainingspläne in diesem Buch entstammen meiner Methode, die ich Moving Stretch® nenne. Ich habe sie entwickelt, weil ich eine Form des Stretchings gegen Widerstand haben wollte, die einfach ist, sich leicht erlernen lässt und überall von jedermann durchgeführt werden kann. Moving Stretches wirken direkt auf die Faszien und verändern und lösen Spannungen im Körper. Es macht Spaß, die Bewegungsabfolgen zu praktizieren.

Was sind Faszien?

Faszien sind eine Art Bindegewebe und durchziehen unseren Körper von Kopf bis Fuß. Sie bestimmen maßgeblich unsere Form, verbinden alles miteinander und halten die Organe an Ort und Stelle. Früher interessierte sich niemand für Faszien – inzwischen gibt es Bücher, Studien und sogar ganze Konferenzen über Faszien in Hülle und Fülle. Man hat also erkannt, wie wichtig sie sind. Sie wollen Ihre Körperform verändern? Dann arbeiten Sie am besten mit dem Gewebe, das für die Körperform verantwortlich ist.

Warum ich dieses Buch geschrieben habe

Es war einmal ein 15-jähriges Mädchen, das starke Schmerzen in den Hüften verspürte, wenn es versuchte, seine Zehen zu berühren oder im Schneidersitz zu sitzen. Sie konnte einen größeren Teenager huckepack nehmen und losrennen, aber die Wahrscheinlichkeit, jemals

einen Spagat zu schaffen, war ungefähr so groß wie ihre Chancen auf das russische Präsidentenamt. Jetzt ist das Mädchen doppelt so alt und schreibt dieses Buch über Flexibilität und Faszien. Einen Spagat bekomme ich zwar immer noch nicht hin, aber ich kann sitzen, gehen, mich vornüberbeugen, springen und mich auch sonst völlig frei bewegen – ohne Schmerzen. Ich fühle mich ausgeglichen, stark und beweglich.

Viele Menschen, die mich konsultieren, stehen steif, mit gebeugtem Rücken oder krumm und schief vor mir. Sie wissen nicht, wie sie sich effektiv dehnen sollen. Da ich in derselben Situation war, weiß ich, wie sich ein steifer, unnachgiebiger Körper anfühlt. Beim Yoga habe ich nie verstanden, wie andere es schaffen, sich sanft zusammenzufalten oder elegant zu verbiegen. Sie wirkten so geschmeidig und in sich ruhend, während meine Wangen immer röter wurden vor Anstrengung und mein widerspenstiger Körper trotzdem den Gehorsam verweigerte.

Dann entdeckte ich Stretching gegen Widerstand und spürte sofort erste Veränderungen: Meine Haltung wurde besser, und meine Bewegungen fühlten sich plötzlich freier an. Diese Form des Dehnens wirkt sowohl auf die Faszien als auch auf die Muskeln. So wird man beweglicher und bringt den ganzen Körper wieder in Form. Es ist wie sportliches Training, aber mit länger anhaltendem Effekt. Nach und nach wurde auch mein Körper widerstandsfähiger, gesünder und beweglicher.

Das Wunderbare an dieser Art des Stretchings ist, dass neben der Beweglichkeit auch die Kraft zunimmt. Wenn Sie zwar beweglich, aber nicht

sonderlich kräftig sind, wird Ihnen Stretching gegen Widerstand die Kraft verleihen, die Sie für eine natürliche Stabilität benötigen. Sind Ihre Muskeln hingegen generell gut ausgebildet, werden Sie die Übungen in den Bereichen stärken, in denen Sie bisher eher schwach sind (die meisten dieser Regionen sind einem so lange nicht bewusst, bis man versucht, die Muskeln einzusetzen).

An meinen Klienten habe ich gesehen, wie gut meine Methode wirkt. Nach all den Jahren der eigenen Praxis und der Erfahrung als Trainerin dieser besonderen Form des Stretchings hoffe ich nun, mit diesem Buch möglichst vielen Menschen helfen zu können. Wenn es Eselsohren und Knicke bekommt, wenn Notizen die Ränder zieren oder die Seiten sich wellen, dann sind das Zeichen dafür, dass Sie es gelesen oder immer wieder etwas nachgeschlagen haben – und vermutlich geht es Ihnen jetzt besser. Die Übungen in diesem Buch tragen dazu bei, dass Sie sich nicht nur leichter, stärker und beweglicher fühlen, sondern auch insgesamt eine anmutige, aufrechte Haltung einnehmen können.

Über dieses Buch

Kapitel 1 »Über Stretching« (Seite 12) liefert ein paar grundlegende Hintergrundinformationen über Dehnen und Beweglichkeit. In Kapitel 2 (Seite 22) wird erklärt, was Faszien sind, warum sie so wichtig sind und wie Sie am besten mit ihnen arbeiten, damit Sie beweglicher und gesünder werden. Wer tiefer einsteigen will, erfährt in Kapitel 3 »Stretching gegen Widerstand und die Faszien« (Seite 38), wie die Faszien durch diese Form des Dehnens bearbeitet wer-

den. Aber was bedeutet es eigentlich, beweglich zu sein? Und kann eine regelmäßige Praxis wirklich den Körper verändern? Diese Fragen werden in Kapitel 4 »Stretching und Beweglichkeit« (Seite 48) aufgegriffen. »Warum manche Menschen beweglich sind (und andere nicht)« diskutieren wir in Kapitel 5 (Seite 58), die Vorteile von regelmäßigem Stretching liefert Kapitel 6 (Seite 70). In Kapitel 7 (Seite 76) finden Sie »Häufig gestellte Fragen«.

Wärmstens ans Herz legen möchte ich Ihnen die Beweglichkeitstests in Kapitel 8 (Seite 82). Absolvieren Sie diese, bevor Sie sich mit den Stretching-Übungen richtig befassen. So erfahren Sie, auf welche Bereiche Sie sich besonders konzentrieren sollten. Zudem hilft Ihnen die Kenntnis der Anfangswerte, die eigenen Fortschritte zu dokumentieren. Schauen Sie sich bitte unbedingt auch Kapitel 9 »Leitfaden für das Stretching« (Seite 96) an, bevor Sie mit dem Training beginnen. Dort erfahren Sie, wie Sie die Übungen sicher und effektiv durchführen. Nicht alles, was für Stretching – und ganz besonders für Stretching gegen Widerstand – wichtig ist, fällt sofort ins Auge. Wenn Sie die Übungen aber nicht korrekt ausführen, sind sie nicht so wirkungsvoll. Im schlimmsten Fall könnten Sie sich sogar verletzen. Daher ist es unerlässlich, dass Sie sich zuerst mit der Technik vertraut machen.

Um vom Stretching maximal zu profitieren, ist es wichtig zu wissen, wie man kontinuierlich Muskelspannung aufbaut und sie während der gesamten Übung aufrechterhält. Die Muskelspannung aktiviert die Faszien und stellt sicher, dass

sie zusammen mit den Muskeln und den umgebenden Geweben gedehnt werden. In Kapitel 9 erkläre ich ausführlich, wie das geht.

Da ich die Methode schon so viele Jahre anleite, kenne ich die Fragen, die vor allem Anfänger häufig stellen, und die Fehler, die sie oft begehen. Alle Informationen rund um diesen Themenblock finden Sie ebenfalls in Kapitel 9.

Aber dann kann es endlich losgehen. Starten Sie zunächst mit dem Aufwärmen in Kapitel 10 (Seite 106) und arbeiten Sie sich dann durch die Übungen für die verschiedenen Körperregionen. Nehmen Sie sich ruhig so viel Zeit, wie Sie brauchen, um mit den Anleitungen und den Bewegungsabfolgen vertraut zu werden. Wenn Sie ein paar Einzelübungen ausprobiert haben, können Sie schließlich zu den »Moving-Stretch-Sequenzen« in Kapitel 11 (Seite 200) übergehen.

Mit der eigenen Einstellung gegenüber dem Stretching beschäftigt sich Kapitel 12 (Seite 274), und im letzten Kapitel (Seite 278) geht es um die richtige Motivation.

Damit keine wichtigen Informationen untergehen, ist das Buch in kurze, überschaubare Kapitel gegliedert. Sie brauchen das Buch nicht von der ersten bis zur letzten Seite durchzuarbeiten. Aber ich rate Ihnen dringend, erst Kapitel 9 zu lesen, bevor Sie mit den Übungen beginnen.

Stretching gegen Widerstand und auch das Thema Faszien sind relativ neu. Daher gibt es noch nicht so viele wissenschaftliche Studien dazu. Die meisten Fakten im Theorieteil

sind durch Studien belegt – die Quellen habe ich angegeben. Aber vieles entspricht schlicht meiner praktischen Erfahrung sowie den Rückschlüssen, die ich selbst gezogen habe. Und ich glaube an Ergebnisse: Die Vorher-Nachher-Bilder im Übungsteil beispielsweise zeigen die Veränderungen nach einem Monat mit 10 bis 20 Minuten Stretching gegen Widerstand pro Tag. Aber auch meine Methode soll weiterhin beweglich bleiben und wachsen, und so werde ich die Techniken weiterentwickeln und neue Forschungsergebnisse mit einbeziehen, damit möglichst viele Menschen davon profitieren.

Von einer harten Nuss zum fröhlich sich bewegendem Lebewesen: Stretching gegen Widerstand hat mich befreit. Ich hoffe, dass meine Methode auch Sie stärkt, Ihre Beweglichkeit fördert und schließlich dazu führt, dass Sie sich groß, stark und glücklich fühlen. Ich wünsche Ihnen großartige Stretching-Erfolge!

Über Stretching



Es ist verwunderlich, dass etwas so Natürliches und Essenzielles wie Stretching oft immer noch falsch verstanden und die Wirksamkeit angezweifelt wird. Meist wird Stretching als eine Art Beilage zu anderen körperlichen Aktivitäten wie Tanzen, Kraftübungen oder Kampfsport und Therapien wie Krankengymnastik aufgefasst – nur selten ist es das Hauptgericht. Daher wissen viele einfach zu wenig über Stretching und darüber, wie man sich richtig dehnt. Je nach Spezialisierung kennen manche Menschen bestimmte Details, die sie für sich als wichtig erachten, doch kaum jemand hat einen Überblick.

Stretching gegen Widerstand ist nicht sehr verbreitet, aber es lässt sich leicht lernen und gut an die eigenen Voraussetzungen sowie an verschiedene Sport- und Bewegungsarten anpassen. Daher ist es die richtige Methode, um sich zu dehnen und etwas für den Körper zu tun. Bevor ich nun erkläre, was Stretching gegen Widerstand ist und wie es funktioniert, wollen wir einen Blick darauf werfen, wie alles begann.

und dabei herzhaft gähnen. Das ist bereits eine Form von Stretching gegen Widerstand.

Auch wir dehnen uns: Wenn wir morgens aufwachen, spannen wir alle Muskeln an und strecken und recken uns genüsslich in die Länge. Die Fähigkeit, geschmeidig zu bleiben und in der Lage zu sein, schnell und kraftvoll zu reagieren, hat uns überhaupt erst ermöglicht, Nahrung zu finden und Gefahren wie Raubtieren davonzulaufen. Sie hat unser Überleben gesichert. Heute überleben die meisten von uns weniger dank ihrer Muskelkraft, sondern indem sie ihren Kopf dazu benutzen, Aufgaben zu erledigen. Unsere Körperlichkeit ist seither eher zweitrangig. Hinzu kommt unsere statische und teils unnatürliche Haltung am Schreibtisch. All das hat dafür gesorgt, dass viele krumm und steif geworden sind, sich schlapp fühlen und schwächer sind, als sie sein könnten. Das gilt selbst für diejenigen, die für ihren Job den ganzen Tag auf den Beinen sind: Gedankenverloren beugen wir uns über Smartphone, Tablet oder Laptop und lümmeln auf dem Sofa herum. Doch all das geht auf Kosten der Haltung und Energie.

Kleine Geschichte des Dehnens

Solange es Lebewesen mit Knochen und Muskeln (und Faszien) gibt, so lange existiert auch Stretching. Der Wunsch, sich zu dehnen, ist uns angeboren, wir machen es instinktiv. Dehnen ist so lebensnotwendig wie Atmen, Essen und Trinken. Auch Tiere dehnen sich – vor allem Katzen. Sie bleiben mühelos geschmeidig, und es vergeht kein Tag, an dem sie sich nicht mehrmals ganz flüssig von Kopf bis Fuß strecken

Schlechte Haltung



Schon vor der Erfindung von Handys und der überwiegend sitzenden Lebensweise war es gängige Praxis, sich zu dehnen. In den verschiedensten Epochen und in den unterschiedlichsten Kulturen waren Dehnübungen weit verbreitet. Bestimmte Bewegungen und Dehnübungen existierten in vielen alten Zivilisationen, etwa in Form von Yoga in Asien oder Körperübungen und Wettkämpfen im antiken Griechenland. Sich gezielt zu dehnen sollte die Gesundheit fördern, die Leistungsfähigkeit steigern, Schmerzen lindern und Verletzungen vorbeugen.

Yoga wird erstmals im 3000 Jahre alten Rig-veda (»Heiliges Wissen«) erwähnt. Ursprünglich war Yoga eine rein spirituelle Praxis. Die körperlichen und geistigen Übungen arbeiten mit Körper, Geist und Seele und dienen der persönlichen Entwicklung. Das trifft vielleicht nicht immer auf die westliche Yogapraxis zu, teils, weil Yoga viel tiefer geht, als es manchen Menschen lieb ist, teils, weil nicht alle, die Yoga praktizieren, sich die eigentlich dafür notwendige Zeit nehmen. Aber auch im Westen gibt es viele hervorragend ausgebildete und erfahrene Lehrer, und diejenigen, die ich kenne, haben einen großartigen Körper (im Gleichgewicht und gut in Form). Sie sind mental ruhig und aufgeschlossen. Körper und Geist zu vereinen ist ein vorrangiges Ziel im Yoga. Sharon Gannon formuliert es mit den folgenden Worten:

Dieser Spruch klingt schon ganz anders, als wenn die Sportlehrerin im Unterricht sagt, man solle sich vorbeugen und die Zehen berühren! In der westlichen Welt geht das Dehnen – ebenso wie die westliche Medizin – auf die Lebens- und Gesundheitsphilosophie des antiken Griechenlands zurück. Leichtathletik, Gymnastik, Ringkampf und Laufen waren gängige Disziplinen, und die Pioniere unter den Trainern waren keine Geringeren als Hippokrates, Aristoteles und Platon. Wichtig war ihnen vor allem die Einheit von Körper und Geist. Dabei ging es allerdings in erster Linie darum, mit körperlicher Gesundheit und Fitness die Basis für einen gesunden Geist zu schaffen. Sich mithilfe körperlicher Übungen spirituell weiterzuentwickeln war dagegen eher weniger das Ziel. Nach jedem Training erhielten die Athleten eine Massage und dehnten sich, um sich zu regenerieren.

Natürlich haben sich die Technik, die Gesellschaft und unser Alltag seit jenen Zeiten grundlegend verändert. Aber der menschliche Körper ist gleich geblieben, und deshalb benötigt er nach wie vor eine ganz ähnliche Fürsorge. Über die genauen Dehnübungen in der Antike ist wenig überliefert. Aber man weiß, dass sie bei militärischen Übungen ebenso eingesetzt wurden wie in der therapeutischen Arbeit oder um die Leistungsfähigkeit, den Tanz und allgemein die Gesundheit zu verbessern.¹

»Du kannst Yoga nicht praktizieren. Yoga ist dein natürlicher Zustand. Du kannst Yogaübungen praktizieren. Sie zeigen dir die Widerstände gegen den natürlichen Zustand.«

Sharon Gannon

Auch im antiken Ägypten vor über 4000 Jahren scheinen Dehnübungen eine wichtige Rolle beim Training gespielt zu haben. Warum aber haben sich die Übungen im Vergleich zu anderen Sportarten und Techniken so wenig weiterentwickelt, wenn die Geschichte des Dehnens doch so weit zurückreicht? Vermutlich weil viele glauben, dass das einfache und »übliche« (statische) Dehnen, das sie in der Schule gelernt haben, schon seinen Dienst tun wird. Andere neuere Techniken lernen meist nur Therapeuten und ihre Klienten kennen. Leider finden diese Neuerungen selten ihren Weg in die Öffentlichkeit, sodass nur wenige Menschen davon profitieren.

Kurzer Ausflug in die Theorie des Stretchings

Wissenschaftliche Untersuchungen über das Dehnen beschäftigen sich meist mit der Physiologie des Muskels. Da Stretching gegen Widerstand aber vor allem mit den Faszien arbeitet, schauen wir uns beides kurz an.

Die Physiologie des Körpers während des Dehnens ist gut untersucht. Das gilt insbesondere für die Muskeln, leider aber nicht für die Faszien. Von Interesse sind vor allem die Skelettmuskeln, denn die wollen wir dehnen. Diese Muskeln sind über Bänder und Sehnen mit den Knochen verbunden und arbeiten, wenn wir uns bewegen. Sie bestehen aus Bündeln von Muskelfasern, die sich zusammenziehen (kontrahieren) und entspannen können. Jeder Muskel und sogar jede Muskelfaser ist von einer Faszie umgeben.



Die Brücke ist auch heute noch eine viel praktizierte Dehnübung – hier eine Tänzerin aus dem antiken Ägypten.

Es gibt drei Arten von Muskelkontraktionen:

- **Isometrisch:** Die Muskeln werden angespannt, ohne dass eine Bewegung stattfindet (zum Beispiel wenn Sie sich gegen eine Wand drücken).
- **Konzentrisch:** Die Muskeln werden bei Bewegung angespannt und verkürzen sich dabei (zum Beispiel wenn Sie ein Gewicht anheben).
- **Exzentrisch:** Der Muskel wird während der Anspannung länger, und es wird gleichzeitig die Bewegung abgebremst (zum Beispiel beim langsamen Absenken eines Gewichts oder beim Stretching gegen Widerstand).

Wenn ein Muskel sich verlängert, sagt ihm ein kleiner eingebauter Sensor, die sogenannte Muskelspindel, wie weit er schon gedehnt ist. Muskelspindeln befinden sich tief im Innern des Muskels und können den Dehnungsreflex auslösen. Das ist eine willkürliche Kontraktion

des Muskels während der Dehnung: Je länger der Muskel gedehnt wird, desto mehr spannt er sich an. So versucht er, sich vor Überdehnung zu schützen. Das ist ein bisschen so, als würde man jemandem auf Shopping-Tour einen Buchhalter hinterherschicken, nur um sicherzugehen, dass die Rechnung nicht zu hoch wird.

In der Theorie bedeutet das: Sie müssen Ihre Muskelspindeln daran gewöhnen, dass sich die Muskeln dehnen, damit sie nicht ständig Ihre Dehnübungen torpedieren. Das ist allerdings nur einer von den äußerst vielfältigen neurologischen Aspekten des Stretchings – es geht schließlich nicht nur um Muskeln und Faszien, das Nervensystem ist auch beteiligt.

Der Gegenspieler der Muskelspindel ist das Golgi-Sehnenorgan. Es sitzt am Übergang vom Muskel zur Sehne und hat die Aufgabe, die Muskelspannung zu regulieren. Zum Beispiel kann es den Muskel dazu bringen, die Kontraktion aufzulösen und sich zu entspannen. Wie die Muskelspindel schützt auch das Golgi-Sehnenorgan den Muskel – allerdings eben nicht vor der Überdehnung, sondern vor übermäßiger Kontraktion.

Wenn sich Faszien dehnen

Was aber passiert mit den Faszien, während der Muskel sich dehnt? Faszien sind bisher wenig erforscht. Bessere Kenntnisse haben wir dagegen von den Ligamenten oder Bändern, die manchmal ebenfalls zum Faszien-System gezählt werden. Gut möglich, dass wissenschaftliche Erkenntnisse über Ligamente uns Einblicke in die Natur der Faszien geben könnten. Was wir über Faszien wissen, ist, dass sie anders

auf Stretching reagieren als Muskeln, weil sie anders aufgebaut sind. Zu den Hauptaufgaben der Faszien gehört es, dem Körper Form und Struktur zu verleihen und die Muskeln durch Extrakraft und elastischen Zug zu unterstützen. Faszien können sich zwar zusammenziehen, doch sie kontrahieren auf andere Weise als die Muskeln, und sie dehnen sich auch anders.

Die Aussage »Muskeln sind elastisch, Faszien plastisch« verweist auf die Tatsache, dass Muskeln sich verlängern und verkürzen können und danach ihre ursprüngliche Form wieder annehmen. Faszien hingegen können sich nur dehnen, wenn die Bewegung langsam geschieht. Werden sie zu schnell gedehnt, können sie reißen – mit Schmerz und Funktionseinbußen als Folgen. Tom Myers, einer der führenden Faszienexperten, demonstriert das gern mithilfe einer Plastikfolie (siehe Abbildungen rechts): Zieht man langsam, wird die Folie länger, zieht man schnell, reißt sie.

Beim Stretching ist das Ziel nicht vorrangig, die Faszien zu »verlängern« und uns möglichst weit zu dehnen. Das ist oft gar nicht wünschenswert, vor allem bei Menschen, die von Natur aus eher gelenkig sind. Dasselbe gilt auch für Körperregionen, die vor allem von Stabilität und weniger von Beweglichkeit profitieren.

Faszien sind der unter Spannung stehende Teil einer Tensegrity-Struktur (was es mit Tensegrity auf sich hat, folgt in Kapitel 2, Seite 22). Sie können sich in alle Richtungen bewegen und jeglicher Bewegung entgegenwirken, sie springen in ihre gewohnte Form zurück (es sei denn, sie werden zu weit in die Länge gezogen), sie

leiten Kraft im gesamten Faszien-System weiter, und wann immer sich ein Teil des Systems verändert, wirkt sich das auf die Gesamtheit aus.² Das bedeutet: Wenn man die Faszie einer Stelle dehnt, dann dehnt man alle Faszen gleich mit. Der Körper ist eben doch keine Ansammlung von Teilen, die man einzeln bearbeiten kann.

Die Fasern in den Faszen sind allerdings nicht immer optimal ausgerichtet und organisiert, sie können bisweilen durcheinandergeraten. Manchmal kleben Teile von Faszen aneinander. Solche Adhäsionen oder Verklebungen finden sich typischerweise nach schweren Verletzungen, etwa nach Motorradunfällen, aber nicht nur

in diesen Fällen. Tatsächlich kommt es bei den meisten von uns zu solchen Verklebungen. Verursacht werden sie durch unnatürliche körperliche Beanspruchung, die auch von schlechter Haltung oder einseitigen Bewegungsmustern herrühren kann. Sind sie erst einmal da, können sie sich vergrößern und zum Beispiel zu Bewegungseinschränkungen oder Schmerzen führen. Das Gute am Stretching gegen Widerstand ist, dass es dazu beiträgt, die Faszen »aufzuräumen«. Wird die Faszie gedehnt, richten sich auch die »unordentlichen« Fasern wieder in der Richtung des ausgeübten Zugs aus.³ Auf diese Weise können sich Verklebungen lösen, und das Narbengewebe regeneriert sich.



Zieht man langsam, bleibt die Folie elastisch.



Schnelles Ziehen führt dagegen zum Reißen der Folie.

Nach Thomas W. Myers verändert Stretching gegen Widerstand die Hyaluronsäure in den Faszen, indem lange, klebrige Faszenketten in kürzere aufgespalten werden. Dadurch wird diese viskose Gleitsubstanz flüssiger, und das Gewebe gleitet besser.⁴ Ich glaube, das könnte ein Grund sein, warum sich Menschen durch Stretching gegen Widerstand leichter und anmutiger bewegen und insgesamt geschickter werden.

Aber der Effekt geht noch weiter: Der Körper mit seinen Systemen – Nervensystem, Blutkreislauf und Gewebe – profitiert als Ganzes. Was Sie mit Stretching gegen Widerstand für sich und Ihren Körper erreichen, geht vermutlich weit über die Erweiterung des Bewegungsausmaßes hinaus.

Und so wird auch deutlich, dass es beim Dehnen der Faszen um eine Art Runderneuerung geht, um eine Art »Frühjahrsputz« sozusagen. Wir lassen unsere Faszen arbeiten, damit sie flexibel und elastisch werden.

Verschiedene Arten des Stretchings

Es gibt verschiedene Arten des Stretchings. Die folgende Tabelle vermittelt einen guten Überblick über die unterschiedlichen Formen. Mit einigen von ihnen ist Stretching gegen Widerstand verwandt, von anderen unterscheidet es sich grundlegend.

Im Anschluss an diesen tabellarischen Überblick über die möglichen Formen des Stretchings wollen wir uns eingehender mit den Faszien beschäftigen. Dann wissen Sie, womit Sie arbeiten, wenn Sie mit Stretching gegen Widerstand beginnen.

Stretching	Beschreibung	Unterschiede und Gemeinsamkeiten mit Stretching gegen Widerstand
1. Statisches Stretching	Diese Form des Stretchings ist bekannt: Man versucht, sich so weit wie möglich zu dehnen (etwa indem man sich vornüberbeugt und die Zehen berührt). Hier liegt der Fokus darauf, das Bewegungsausmaß zu vergrößern, indem man an die Grenzen geht. Die Muskeln bleiben dabei möglichst entspannt. Das ist gut für Menschen, die sehr gelenkig sein müssen, wie Tänzer. Aber es hat sich gezeigt, dass unmittelbar nach dieser Übung die Kraft vermindert ist, zum Beispiel bei explosiven Sportarten wie Sprinten.	Beim Stretching gegen Widerstand bewegt man sich durch den gesamten Bewegungsradius hindurch mit angespannten Muskeln. Manchen Menschen fällt das zunächst schwer, denn sie haben es verinnerlicht, bei entspannten Muskeln an die Grenzen zu gehen – wie sie es vom statischen Dehnen her kennen. Meiner Erfahrung nach verringert Stretching gegen Widerstand nicht die Kraft, sondern verbessert sogar die Leistungsfähigkeit. Vermutlich liegt das am geringeren Bewegungsradius der Dehnübungen und an ihrem Kräftigungseffekt. Weitere Informationen dazu finden sich in Kapitel 9 im Abschnitt »Warm-up« (Seite 97).

Stretching	Beschreibung	Unterschiede und Gemeinsamkeiten mit Stretching gegen Widerstand
2. Passives Stretching	Diese Art des Dehnens funktioniert ähnlich wie das statische Stretching, allerdings halten Sie sich in der Endposition selbst fest, oder eine andere Person hält Sie. Nach einem Workout fühlt es sich gut an, wenn ein Trainer Sie über Ihr übliches Bewegungsausmaß hinaus dehnt. Aber Vorsicht, nicht übertreiben: Nach passivem Stretching scheint es eine bedeutende elektromechanische Verzögerung zu geben. Das heißt, die Zeit von der Aktivierung des Muskels bis zur tatsächlichen Bewegung ist verlängert. Sportler, bei denen es auf Schnelligkeit ankommt, sind nach passivem Stretching weniger leistungsfähig.⁵ PNF (Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation) ist eine Methode, die ebenfalls mit Muskelspannung arbeitet. Sie führte in der oben genannten Studie zu einer deutlich geringeren elektromechanischen Verzögerung. PNF verbesserte außerdem die Gelenkstabilität bei Bewegung (siehe Seite 20).	Auch Stretching gegen Widerstand kann man geführt, also mithilfe einer weiteren Person absolvieren, aber auch dabei sind die Muskeln aktiviert und nicht entspannt wie beim passiven Stretching. Vorteil von Stretching gegen Widerstand ist, dass die meisten Menschen sich nach einer Weile flüssiger und geschickter bewegen. Nachteil ist, dass dazu mehr Anstrengung notwendig ist als beim passiven Dehnen. Meine Erfahrung zeigt, dass Stretching gegen Widerstand ähnlich wie PNF (siehe Seite 20) aufgrund der Muskelspannung vermutlich nicht zu einer elektromechanischen Verzögerung führt und die Gelenkstabilität bei Bewegung verbessert. Die Sportler, mit denen ich gearbeitet habe, konnten ihre Leistungsfähigkeit eher steigern und haben sich nicht verschlechtert.
3. Aktives Stretching	Hierbei verharren Sie in einer bestimmten Position aus eigener Kraft und ohne Hilfe einer zweiten Person. Zum Beispiel halten Sie ein Bein für 10 bis 15 Sekunden in der Luft. Indem Sie die Muskeln auf der einen Körperseite anspannen, erlauben Sie den Muskeln der anderen Seite, sich zu entspannen und zu verlängern.	Stretching gegen Widerstand ist fast das genaue Gegenteil: Es ist nicht statisch, und während Sie sich bewegen, spannen Sie die Muskeln an, die Sie dehnen wollen.

Stretching	Beschreibung	Unterschiede und Gemeinsamkeiten mit Stretching gegen Widerstand
4. PNF (Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation)	PNF wurde ursprünglich zur Rehabilitation von Schlaganfallpatienten entwickelt. Dabei geht man bis an die Grenze der eigenen Beweglichkeit und kontrahiert dann für etwa fünf Sekunden die Muskeln (indem man gegen eine Hilfsperson drückt). Dann entspannen und, wenn möglich, etwas weiter in die Dehnung gehen, bevor die Übung wiederholt wird.	Ähnlich wie beim Stretching gegen Widerstand werden die Muskeln angespannt, aber nur am Ende des Bewegungsausmaßes in einer fixierten Haltung und nur für sehr kurze Zeit. Beim Stretching gegen Widerstand kontrahiert man die Muskeln und bewegt sich im gesamten Bewegungsradius gegen diesen Widerstand.
5. Isometrisches Stretching	Isometrisch nennt man eine Anspannung ohne Bewegung. So funktioniert auch das isometrische Dehnen: Am Ende des Bewegungsausmaßes kontrahiert man die Muskeln für etwa 7 bis 15 Sekunden, dann entspannt man kurz und wiederholt die Übung. Ein Beispiel ist Wadendehnen, bei dem man gegen die Wand drückt, ohne sich vom Fleck zu bewegen (Seite 174).	Diese Art, sich zu dehnen, ähnelt dem PNF, aber die Muskelspannung wird länger gehalten. Trotzdem ist der Effekt ein anderer als beim Stretching gegen Widerstand. Bei diesem geht es in erster Linie um die Kombination aus Bewegung und Kontraktion.
6. Ballistisches Stretching	Klingt dynamisch, ist es auch: In explosiven Bewegungen gelangt der Körper in die Dehnung und mit elastischem Schwung wieder zurück in die Ausgangsposition. Hüpfen, Springen, Ausfallschritte, Armkreisen und andere schnelle Bewegungen sind typische Beispiele für diese Form des Stretchings.	Stretching gegen Widerstand ist kontrollierter und sicherer als ballistisches Stretching. Bei diesem kann sich der Körper als eine Art Abwehrreaktion schon mal verspannen. Weil der elastische Schwung zurück in die Ausgangsposition vor allem von den Faszien ausgeht, werden sich die Faszien dabei eher nicht entspannen und dehnen, im Gegenteil. Außerdem funktioniert Stretching gegen Widerstand auch ohne Aufwärmen, beim ballistischen Dehnen ist das nicht ratsam.

Stretching	Beschreibung	Unterschiede und Gemeinsamkeiten mit Stretching gegen Widerstand
7. Dynamisches Stretching	Auch hierbei bewegt man sich, aber langsamer und kontrollierter. Man geht dabei nie über die eigenen Grenzen hinaus. Ziel scheint eher eine bessere Beweglichkeit zu sein und weniger ein größeres Bewegungsausmaß. Zu den Übungen gehören Beine- und Armeschwinge, Rotationen und andere natürliche Bewegungen.	Mit den langsamen, kontrollierten Bewegungen ähnelt es dem Stretching gegen Widerstand, aber die eigentlichen Übungen sind anders, und die Muskelspannung wird nicht die gesamte Zeit aufrechterhalten.
8. Aktives, isoliertes Stretching	Bei diesen Bewegungen dehnt man eine Region, indem man die Muskeln der gegenüberliegenden Körperseite kontrahiert (zum Beispiel die Oberschenkelvorderseite, um die Oberschenkelrückseite zu dehnen). Die Spannung wird nur für 2 Sekunden gehalten. In der Theorie kann man so einen Dehnungsreflex verhindern, was sich in der Praxis aber nicht als richtig erwiesen hat. ⁶	Wie beim Stretching gegen Widerstand werden Muskeln aktiv angespannt, aber nicht die, die man dehnen will. Während man die gegenüberliegenden Muskeln kontrahiert, können sich die gedehnten Muskeln entspannen und verlängern. Im Gegensatz dazu spannen wir beim Stretching gegen Widerstand die Muskeln an, die wir dehnen möchten. Auch halten wir die Position nicht, sondern wir bewegen uns.
9. Stretching unter Gewichtsbelastung	Hierbei führt man eine Bewegung im kompletten Bewegungsradius durch. Dabei sind die Muskeln fortwährend angespannt, denn ein Gewicht zieht den Körper (oder einen Körperteil) in die Bewegung, während die Muskeln dagegenarbeiten. Indem Sie der Richtung des Gewichts folgen, gelangen Sie in die Dehnposition. Die Muskeln bremsen diese Bewegung ab und sind daher konstant kontrahiert.	Diese Form, auch Loaded Stretching genannt, ähnelt sehr dem Stretching gegen Widerstand, allerdings benutzen wir keine Gewichte. Wir nutzen unsere eigene Muskelkraft – oder beim geführten Dehnen die Kraft einer Hilfsperson. Das ist sicherer und effektiver, denn so lässt sich die Kraft, die Sie bewegt, kontinuierlich an Ihre Beweglichkeit anpassen. Ein Gewicht, das Sie nach unten zieht, merkt nicht, wenn Sie an Ihre Grenzen kommen und eine Verletzung droht. Daher glaube ich, dass Stretching gegen Widerstand die sicherere und feinfühlere Methode ist.

Über Faszien



Seit Lebewesen Muskeln haben, gibt es Faszien. Menschen, Säugetiere, Fische – alle besitzen Faszien. Diese hüllen die Muskeln und Organe ein, halten sie an Ort und Stelle und sorgen dafür, dass sie nicht gegeneinander reiben. Form, Dicke und Aufbau der Faszien hängen von der jeweiligen Aufgabe ab. Bei Fischen beispielsweise ist die oberflächliche Faszie unter der Haut eng mit der tiefer im Körper liegenden Faszie verflochten.⁷ Vermutlich spielt es für Fische keine Rolle, dass die Haut über dem Körper verschiebbar ist. Denken Sie zum Vergleich an einen Shar Pei: Bei diesem chinesischen Hund ist die Haut zwar in erster Linie so enorm faltig, weil sie zu viel Mucin (Schleimstoff) bildet. Dennoch zeigt dieses Beispiel, wie sehr die Faszien auch die äußere Gestalt beeinflussen. Wenn die Faszien nun aber die Form und Funktion so maßgeblich mitbestimmen, sollte es umso wichtiger sein, dass sie sich in gutem Zustand befinden.

Was genau sind Faszien?

Faszien gehören zum Bindegewebe. Nicht jedes Bindegewebe ist eine Faszie, aber jede Faszie besteht aus Bindegewebe. Die Faszien durchziehen den Körper wie ein Netz. Für die Struktur, aber auch für eine gesunde Funktion sind sie von grundlegender Bedeutung. Paoletti beschreibt Faszien als »ein durchgängiges, dreidimensionales Gewebenetz, das sich vom Kopf bis zu den Zehen erstreckt, von der Vorder- zur Rückseite, von innen nach außen«.⁸ Alles im Körper ist durch Faszien miteinander verbunden. Das Wort Faszie stammt aus dem Lateini-



Jäger nennen Faszien »Silberhaut«. Sie ist auf Fleischstücken wie diesem leicht zu erkennen.

schen und bedeutet »Band, Bandage, Streifen«⁹, was in vielerlei Hinsicht bereits eine ganz gute Beschreibung darstellt. Von Kopf bis Fuß durchziehen diese Bänder den Körper und verleihen ihm seine Form. Vermutlich haben Sie das Wort schon einmal gehört, vielleicht hat Ihr Masseur oder Physiotherapeut schon einmal von der Fascia lata oder der Plantarfaszie gesprochen. Es ist wie bei den Weltmeeren: Jede Region hat ihren eigenen Namen, aber alle Meere sind miteinander verbunden. So auch die Faszien: Je nach Region nutzt man verschiedene Namen, und man spricht im Plural, aber am Ende haben wir nur eine, den gesamten Körper durchziehende Faszie. Es gibt keine abgetrennt für sich existierenden Faszienstücke.

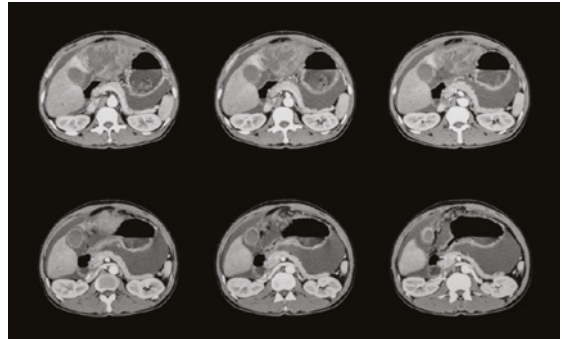
Vermutlich haben Sie Faszien auch schon selbst gesehen. Die dünne Haut auf dem Hühnerfleisch? Das ist eine Faszie. Allerdings sind Faszien nicht überall so fein und durchscheinend, manche sind dicht und fest, etwa das harte weiße Gewebe, das Ihr Steak durchzieht. Metzger und Jäger sprechen in diesen Fällen von der Silberhaut. Wenn man ein Tier zerlegt, ist sie sofort zu erkennen.

Wie sehen Faszien aus?

Faszien lassen sich mithilfe verschiedener Methoden sichtbar machen. Dazu benötigt man allerdings unterschiedliche Gerätschaften.

1. Computertomografie

In einer Computertomografie (CT) werden mehrere Röntgenbilder zu einem Bild zusammengefügt, meist als Querschnitt durch den Körper. In den CT-Bildern vom Oberkörper (rechts oben) lassen sich Knochen und Organe gut erkennen, während man die Faszien kaum sieht. Sie haben zwar eine große Oberfläche, da sie den gesamten Körper durchziehen und alle Organe umhüllen, aber sie sind im Vergleich zu anderen Strukturen sehr dünn. Daher erscheinen sie in Schnittbildern wie CT oder MRT immer nur als äußerst feine Struktur.

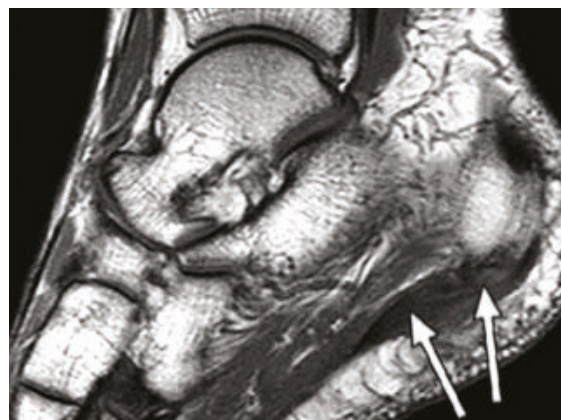
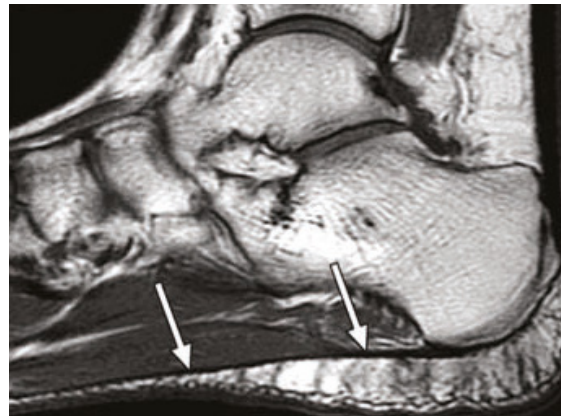


CT-Scan des Oberkörpers

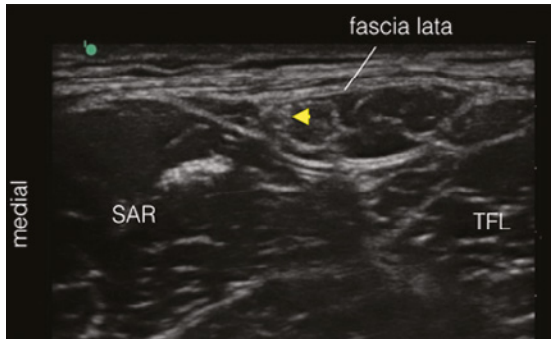
2. Magnetresonanztomografie

Die Magnetresonanztomografie (MRT) liefert detailliertere Aufnahmen von Weichgeweben wie den Faszien. Die beiden Bilder rechts zeigen die Plantarfaszie, also die Faszie in der Fußsohle. Die MRT erzeugt ein Bild, indem sie die Wirkung starker Magnetfelder und Radiowellen auf die Millionen von Protonen in unserem Körper aufzeichnet, die in den verschiedenen Geweben unterschiedlich reagieren.

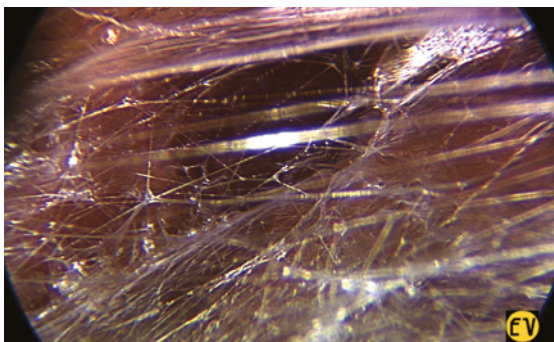
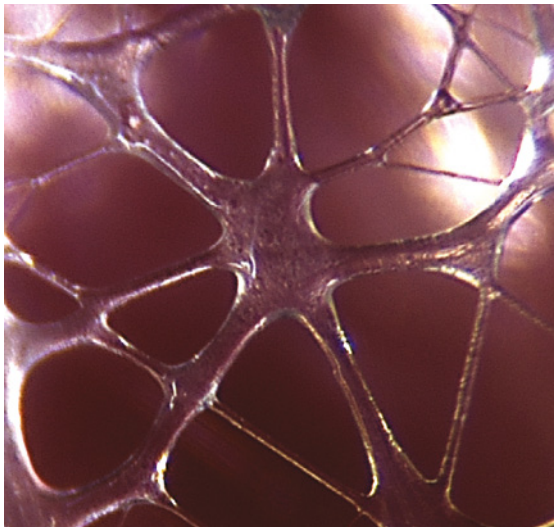
Auf den Bildern sieht die Plantarfaszie im gesunden Zustand glatt und stromlinienförmig aus, nach einer Verletzung ist sie allerdings deutlich dicker. Das liegt daran, dass im Zuge des Heilungsprozesses ein anderes Gewebe entsteht, das wie Faziengewebe ebenfalls von



Gesunde Plantarfaszie (oben), schwere Plantarfasziitis (unten)



Ultraschallbild der Fascia lata



Videoendoskopie von Faszien

Fibroblasten gebildet wird. Genau genommen kommen die Fibroblasten von der nahe gelegenen Faszie, um dieses Gewebe aufzubauen.

3. Ultraschall

Bei dieser Untersuchungsmethode ergibt das Echo von Schallwellen, die von Oberflächen reflektiert werden, ein Bild. Das funktioniert ähnlich wie bei Delfinen und Fledermäusen. Das Geräusch entsteht, wenn Strom durch Quarzkristalle läuft. Die Kristalle ändern blitzschnell ihre Form, vibrieren und erzeugen so den Ton. Dass Materialien unter elektrischer Spannung ihre Form verändern, nennt man piezoelektrischen Effekt. Pierre und Jacques Curie entdeckten das Phänomen bereits 1880.¹⁰ Von der Bedeutung der Faszien wussten die Brüder vermutlich nichts, aber es hätte ihnen sicher gefallen zu hören, dass auch Faszien dank ihres Kollagengehalts piezoelektrisch reagieren.

Im Ultraschallbild der Hüfte (links oben) ist die *Fascia lata*, die die Hüft- und Oberschenkelmuskulatur umgibt, als weiße, dichtere Region abgebildet. Man muss schon wissen, wonach man sucht, um den Unterschied zwischen Muskeln und Faszien in Ultraschallbildern zu erkennen.

4. Videoendoskopie

Um Faszien von Nahem zu sehen, kann man auch eine Kamera auf einen Schlauch stecken und diesen in den Körper schieben – dieses Verfahren nennt sich Videoendoskopie. Ein ähnliches Prinzip nutzt die Polizei, wenn sie winzige Kameras unter der Tür hindurchschiebt, um zu sehen, ob die dahinter verschanzten Verbrecher bewaffnet sind. Natürlich suchen wir nicht nach Waffen, sondern nach Faszien, die im lebenden

Organismus ganz anders aussehen als im toten: Dann sind sie hydratisiert und beweglich statt trocken und inaktiv.

Professor Jean-Claude Guimberteau nutzt diese Methode, um die einzigartigen geometrischen Muster in Faszien zu untersuchen. Die beiden Abbildungen auf Seite 25 unten verdeutlichen, wie unterschiedlich Faszien organisiert sein können – je nach Körperregion und Aufgabe, die sie erfüllen sollen. Guimberteaus Videos sind faszinierend (siehe Seite 295).

5. Leichensektion

Wenn Professor Guimberteau ein Meister der Bildgebung lebender Faszien ist, so gilt Gil Hedley als Zauberer der Faszien-darstellung im toten Gewebe. Dies erreicht er durch das Sezieren von Leichen. Seine Videos sind nicht minder spannend und geben überdies einen noch viel tieferen Einblick in die Natur der Faszien als jede Aufnahme, die mittels Magnetresonanz- oder Computertomografie angefertigt wurde.¹¹

Dass Faszien heute bei der Sezierung von Leichen untersucht werden, ist eigentlich erstaunlich, denn früher wurden sie als unwichtig erachtet und einfach beiseitegeschoben. Inzwischen glauben hingegen viele Forscher, dass sie zu den interessantesten Geweben überhaupt gehören. Würden die frühen Anatomen erfahren, wie intensiv manche Menschen heute Faszien erforschen, würden sie sich vermutlich sehr wundern. Ich hatte das Glück, einer Leichensektion beizuwohnen, die Julian Baker durchführte, um die Anatomie der Faszien zu erforschen. Als ich dieses riesige Netzwerk sah und erkannte, wie eng alle Faszien im Körper

miteinander verbunden sind, war ich mir endgültig sicher, dass es immens wichtig ist, damit zu arbeiten – sei es beim Dehnen, beim Training oder bei jeder anderen Form der Körperarbeit. Ohne die Faszien anzusprechen, lässt sich weder in der Körperform noch in der -struktur irgendeine Verbesserung erzielen.

Ebenso erstaunlich für mich war die Feststellung, wie sehr sich die Struktur der Faszien von Mensch zu Mensch unterscheidet – je nach Lebensstil, Bewegungsmuster und genetischer Ausstattung. Die Faszien direkt im Körper zu betrachten erleichtert es enorm, ein Bild von diesem manchmal kräftigen, manchmal delikaten Netzwerk in unserem Körper zu bekommen.

Auch Thomas W. Myers gewann seine Einsichten in die funktionellen Zusammenhänge von Muskeln und Faszien durch Leichensektionen. Sein System der myofaszialen Leitbahnen, *Anatomy Trains* genannt, dient heute als theoretische Grundlage für Faszien- und Körperarbeit.¹²



Fasziengewebe einer Leichensektion